

ผ้าคลอดเลือดออกกี่วัน หลังคลอด เลือดออกเป็นก้อนลิ่ม อันตรายไหม

คุณแม่ให้หมบุตร

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6 นาที

หนึ่งในภาวะแทรกซ้อนที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนอาจกังวลคือ “ตกเลือดหลังคลอด” ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หลังคลอดไปแล้ว 24 ชั่วโมง จนถึงหลังคลอด 12 สัปดาห์ หลังคลอดหากคุณแม่หลังคลอดเลือดออกเป็นก้อนลิ่ม หรือเลือดออกหลังคลอด 1-2 เดือนผิดปกติไหม ไข่ตกเลือดหลังคลอดหรือเปล่านั้น มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะเลือดออกหลังคลอด เพื่อให้คุณแม่ได้เตรียมตัวรับมือและดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างดีที่สุด

ทำไมหลังคลอดถึงมีเลือดออกมาเป็นลิ่มๆ ค่ะ? เกิดจากอะไรกันแน่?

คลิก

ไม่ต้องตกใจนะคะ เป็นกลไกที่ปกติมากค่ะ ลิ่มเลือดเหล่านี้เกิดจากเลือดที่ “ค้าง” หรือ “ตกตะกอน” อยู่ในโพรงมดลูกขณะที่คุณแม่นอนหรือนิ่งๆ ค่ะ พอคุณแม่ลุกขึ้นยืนหรือเปลี่ยนท่าทาง แรงโน้มถ่วงก็จะทำให้เลือดที่จับตัวกันเป็นก้อนนี้ไหลพรวดออกมาทีเดียว จึงดูเหมือนเป็นลิ่มเลือดขนาดใหญ่ค่ะ ธรรมชาติที่ลิ่มเลือดมีขนาดไม่ใหญ่กว่าลูกกอล์ฟและไม่ได้ออกมาบ่อยๆ ก็ยังถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการขับน้ำคาวปลาตามปกติค่ะ

จริงไหมคะที่ถ้าขยับตัวหรือเดินเยอะขึ้น จะทำให้เลือดออกเยอะขึ้น?

คลิก

จริงค่ะ และเป็นเรื่องปกติ การเคลื่อนไหวร่างกายจะไปกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวและช่วยขับน้ำคาวปลาที่ค้างอยู่ออกมาได้ดีขึ้น คุณแม่อาจจะสังเกตเห็นว่าหลังจากลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ หรือเดินทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ แล้วจะมีเลือดไหลออกมาเยอะขึ้นชั่วคราว ซึ่งไม่ได้เป็นอันตรายค่ะ แต่ให้ใช้เป็น “สัญญาณเตือนจากร่างกาย” ว่าคุณแม่อาจจะทำกิจกรรมเยอะเกินไปแล้ว และควรจะไปนั่งพักหรือนอนพักให้มากขึ้นค่ะ

ถ้าหนูให้หมลูก 100% ประจำเดือนจะยังไม่มาเลยใช่ไหมคะ? แล้วจะกลับมาเมื่อไหร่?

คลิก

โดยส่วนใหญ่แล้ว “ใช่ค่ะ” ฮอร์โมนที่ใช้ในการผลิตน้ำนม (โปรแลคติน) จะไปกดการทำงานของรังไข่ ทำให้

ไม่มีการตกไข่และไม่มีการประจำเดือนค่ะ แต่ระยะเวลาจะแตกต่างกันมากในแต่ละคน: บางท่านประจำเดือนอาจจะไม่มาเลยตลอดช่วง 6 เดือนแรกที่ให้นมแม่ล้วน บางท่านอาจจะกลับมาเมื่อลูกเริ่มทานอาหารเสริมและดูดนมน้อยลง บางท่านอาจจะไม่มีประจำเดือนเลยจนกระทั่งหย่านม ข้อควรระวังที่สำคัญที่สุด: คุณแม่สามารถ "ตั้งครรภ์" ได้อีกครั้ง "ก่อนที่ประจำเดือนครั้งแรกจะมา" นะคะ เพราะการตกไข่จะเกิดขึ้นก่อนการมีประจำเดือนประมาณ 2 สัปดาห์ค่ะ

สรุป

- คุณแม่หลังคลอดจะมีเลือดออกทางช่องคลอด เรียกว่า “น้ำคาวปลา” มีลักษณะเป็นเลือดสีแดงสดในวันแรก ๆ และอาจมีเลือดออกเป็นก้อนลิ่มเลือดปนออกมาบ้างในช่วง 2-3 วันแรก ถือเป็นภาวะปกติ
- โดยปกติแล้ว น้ำคาวปลาจะค่อย ๆ ลดลงและหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ดังนั้น หากคุณแม่หลังคลอดมีเลือดออกหลังคลอด 1-2 เดือนก็เป็นไปได้ เพราะเป็นช่วงที่น้ำคาวปลายังไม่หมด แต่เลือดที่ออกในช่วงนี้จะน้อยลงมากแล้ว และไม่ใช่อีกครั้ง
- หากเลยช่วงที่น้ำคาวปลาควรหมดแล้ว แต่ยังมีเลือดออกผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ เนื่องจากมีความเสี่ยงภาวะตกเลือดหลังคลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่หลังคลอดเลือดออกเป็นก้อน เกิดจากอะไร
- หลังคลอดมีเลือดออกเป็นก้อน ปกติไหม
- หลังคลอด 1 เดือน มีเลือดออก อันตรายไหม
- เลือดออกหลังคลอด 2 เดือน และ 3 เดือน ปกติไหม
- น้ำคาวปลาหมดแล้ว แต่มีเลือดออกอยู่ ทำยังไงดี
- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคุณแม่มีเลือดออกเป็นก้อนหลังคลอด

คุณแม่หลังคลอดเลือดออกเป็นก้อน เกิดจากอะไร

หลังคลอดใหม่ ๆ คุณแม่จะสังเกตเห็นเลือดออกทางช่องคลอด ซึ่งเรียกว่า “น้ำคาวปลา” เลือดจะมีสีแดงสด และอาจมีเลือดออกเป็นก้อน มีลิ่มเลือดปนออกมาบ้างในช่วง 2-3 วันแรก ลิ่มเลือดเหล่านี้คือเศษเนื้อเยื่อ และเมือกที่หลงเหลืออยู่ในโพรงมดลูก หลังจากที่รกหลุดออกมาแล้ว มดลูกจะบีบตัวเพื่อขับสิ่งเหล่านี้ออกมาเอง ทั้งนี้ ลิ่มเลือดที่ออกมาจะมีขนาดไม่ใหญ่

หลังคลอดมีเลือดออกเป็นก้อน ปกติไหม

คุณแม่อาจพบว่า หลังคลอดมีเลือดออกเป็นก้อนในช่วง 2-3 วันแรก ถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากร่างกายกำลังขับน้ำคาวปลาออกมา โดยน้ำคาวปลาจะมีการเปลี่ยนแปลงสีตามระยะเวลา ดังนี้

- **ระยะแรก (3-4 วันแรก)** น้ำคาวปลาจะมีสีแดงสด คล้ายประจำเดือน
- **ระยะที่สอง (4-10 วัน)** น้ำคาวปลาจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน หรือสีน้ำตาลเนื้อ
- **ระยะที่สาม (10 วันขึ้นไป)** น้ำคาวปลาจะมีสีเหลืองขาว และจะค่อย ๆ หายไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่ยังคงมีเลือดออกเป็นลิ่ม ๆ หรือมีปริมาณเลือดออกมากผิดปกติหลังจาก 10 วันหลังคลอด ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เนื่องจากอาจเป็นสัญญาณของภาวะตกเลือดหลังคลอด ซึ่งต้องได้รับการรักษาโดยเร็ว

หลังคลอด 1 เดือน มีเลือดออก อันตรายไหม

การมีเลือดออกหลังคลอด 1 เดือน นอกจากน้ำคาวปลาที่ยังไม่หมดแล้ว ยังอาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ ได้ด้วย ซึ่งอาจเป็นอันตรายหรือไม่ก็ได้ เช่น

- **เลือดประจำเดือน** โดยทั่วไป ประจำเดือนจะกลับมาหลังจากที่น้ำคาวปลาหมด โดยประมาณคือ 1 เดือน แต่สำหรับคุณแม่ที่ให้นมลูก การกลับมาของประจำเดือนอาจช้าออกไปได้ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ให้นมลูก นอกจากนี้ คุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี ก็มีโอกาที่จะกลับมาตกไข่และมีประจำเดือนได้เร็วขึ้นเช่นกัน
- **เลือดจากการบีบนมลูกน้อย** ในระหว่างให้นมลูก จะมีการหลังฮอว์โมนซึ่งช่วยให้มดลูกบีบตัวดีขึ้น นอกจากนี้จะช่วยเรื่องการหดตัวของมดลูกแล้ว ยังช่วยขับน้ำคาวปลา จึงทำให้มีเลือดออกมานั่นเอง
- **คุณแม่หลังคลอดมีการฝังยาคุม** สำหรับคุณแม่ที่ฝังยาคุมกำเนิด อาจพบว่ามีเลือดออกผิดปกติในช่วงแรก ๆ หลังจากฝังยา ซึ่งเป็นผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย อย่างไรก็ตาม ปัญหาเรื่องเลือดออกนี้มักจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเองในที่สุด ในบางรายอาจมีเลือดออกน้อยลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งไม่มีประจำเดือนเลยตลอดระยะเวลาที่ฝังยาคุม
- **มีการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ** หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าปัสสาวะมีสีผิดปกติ เช่น เป็นสีชมพู แดง หรือสีชา แสดงว่ามีเลือดปนอยู่ในปัสสาวะ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ การมีเลือดปนในปัสสาวะเช่นนี้เป็นอาการที่ไม่ควรมองข้าม ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง

เลือดออกหลังคลอด 2 เดือน และ 3 เดือน

ปกติไหม

โดยปกติแล้ว น้ำคาวปลาจะค่อย ๆ ลดลงและหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ดังนั้น หากคุณแม่มีเลือดออกหลังคลอด 2 เดือน ก็ยังถือว่าเป็นเรื่องปกติที่อาจมีน้ำคาวปลาเหลืออยู่บ้าง แต่ปริมาณจะน้อยลงมากแล้ว

อย่างไรก็ตาม หากเลือดออกยังคงมีต่อเนื่องไปจนถึงเดือนที่ 3 หลังคลอด ซึ่งเป็นช่วงที่น้ำคาวปลาควรจะหมดไปแล้ว อาจเป็นสัญญาณของภาวะตกเลือดหลังคลอดได้ เนื่องจากภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้จนถึง 12 สัปดาห์หลังคลอดเลยทีเดียว

น้ำคาวปลาหมดแล้ว แต่มีเลือดออกอยู่ ทำยังไงดี

แม้ว่าน้ำคาวปลาเหมือนจะหมดแล้ว บางครั้งอาจมีเลือดออกเล็กน้อยได้อีกสักระยะ เพราะยังมีการหลุดลอกของเนื้อเยื่อบริเวณที่รกเกาะ แต่หากมีเลือดสีสดออกมาก จนชุ่มผ้าอนามัยหนึ่งแผ่น ภายในหนึ่งชั่วโมง ติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะตกเลือดหลังคลอด



วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคุณแม่มีเลือดออกเป็นก้อน หลังคลอด

พูดถึงวิธีดูแลตัวเอง เมื่อคุณแม่มีเลือดออกหลังคลอด 1-2 เดือน ดูแลตัวเองยังไง ให้เลือดออกน้อยที่สุด

หลังคลอด ไม่ว่าคุณแม่จะคลอดแบบธรรมชาติหรือผ่าตัด ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานในการดูแลลูกน้อย

ในช่วงนี้ คุณแม่ควรสังเกตอาการของตัวเองอย่างใกล้ชิด หากพบความผิดปกติ เช่น เลือดออกหลังคลอด 1-2 เดือนมากผิดปกติ เลือดออกเป็นก้อนขนาดใหญ่ มีไข้ ปวดท้องน้อยรุนแรง หรือรู้สึกหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจสอบสาเหตุและรับการรักษาที่ถูกต้อง

คุณแม่หลังคลอดเลือดออกเป็นก้อนในช่วงแรกถือเป็นเรื่องปกติ และหากยังมีเลือดออกนิดหน่อยหลังคลอด 1-2 เดือน ไม่ต้องเป็นกังวล เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายขับน้ำคาวปลายังไม่หมด อย่างไรก็ตาม หากพ้นช่วงที่น้ำคาวปลาหมดแล้ว คุณแม่ยังคงมีเลือดออกเป็นก้อน หรือเลือดสด ๆ ไหลออกมา ควรรีบไปพบแพทย์ทันที และการสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้คุณแม่ผ่านพ้นช่วงเวลาไปได้อย่างปลอดภัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องทำขบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดขบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มีมือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. ภาวะตกเลือดหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้...หลังจากกลับไปบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท 3
2. ภาวะตกเลือดหลังคลอด, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
3. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น งาม
4. What to Expect After Your Vaginal Delivery?, Kamm McKenzie OBGYN
5. Vaginal Bleeding After Birth: When to Call a Doctor, WebMD
6. หลังคลอดประจำเดือนจะมาเมื่อไหร่ และคุณแม่ต้องดูแลตนเองอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
7. ยาฝังคุมกำเนิด” เรื่องควรรู้และผลข้างเคียงที่ต้องระวัง!, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. ปัสสาวะเป็นเลือด, MedPark Hospital
9. รู้ทันภาวะตกเลือดหลังคลอด เข้าใจอาการและป้องกัน, โรงพยาบาลสินแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน